

## แบบสรุปรายงานการเดินทางไปราชการ

วันที่ ๑๘ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

ข้าพเจ้า นางสาวอมวดี เกียรติศิริ

ปฏิบัติงานตำแหน่ง สายผู้สอน

หน่วยงานที่สังกัด คณะพยาบาลศาสตร์ กลุ่มวิชาพยาบาลชุมชน

เดินทางไปราชการระหว่างวันที่ ๑๑ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึง วันที่ ๑๒ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

ไปราชการเรื่อง ประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๑ "อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food for Life)"

ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา จังหวัด กรุงเทพมหานคร

## ตารางสรุปการไปราชการ

สรุปเนื้อหาที่เข้าประชุม	คาดว่าจะนำไปใช้ประโยชน์	สอดคล้องกับค่านิยมหลัก
<p>๑ ระบบอาหารเพื่อสุขภาพ : Healthy food systems for healthy life (ศ.ดร.วิสิฐ จะวะสิต)</p> <p>ความมั่นคงและปัจจัยด้านอาหารและโภชนาการนับเป็นปัจจัยที่สำคัญในการนำโลกใบนี้ไปสู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ภายในปี ๒๕๓๐ ทั้งนี้ อดีตที่ผ่านมาหลายประเทศโดยเฉพาะประเทศไทยได้มีการพัฒนาด้านการเกษตร สังคม เศรษฐกิจ สาธารณสุข อาหารและโภชนาการ ที่นำไปสู่การแก้ไขและป้องกันปัญหาที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การพัฒนาเหล่านั้นอาจกลับกลายเป็นอุปสรรคสำคัญในการบรรลุเป้าหมาย SDGs ได้ โดยเฉพาะด้านความยั่งยืน ห่วงโซ่อาหารหรือระบบอาหาร วิธีการบริโภคของผู้บริโภคส่วนใหญ่นอกจากการพัฒนาที่มุ่งเน้นตัวชี้วัดในทางเศรษฐกิจมากกว่าสังคม ทิศทางการพัฒนาที่มุ่งเพิ่มรายได้ในรูปตัวเงิน ทำให้เกิดการแข่งขันที่รุนแรง ประเทศกำลังพัฒนาจึงมีการแข่งขันกันเองในด้านราคา ซึ่งนำไปสู่หายนะของสิ่งแวดล้อม ความหลากหลายทางชีวภาพ ความเสื่อมสลายทางวัฒนธรรมจนยากที่จะนำกลับคืนมา เราจึงต้องย้อนมาพิจารณาว่าหากเป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนาที่ยั่งยืนคือ "คุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรโดยรวม" เป็นอันดับต้น แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เป็นสิ่งที่สมควรนำมาใช้เป็นแนวปฏิบัติอย่างยิ่ง เนื่องจากมีตัวชี้วัดที่สอดคล้องกับหลักการสำคัญของ SDGs หลายประการ เช่น ความหลากหลายทางชีวภาพ การผลิตอาหารที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อม การพหุมีพอกินไม่จำเป็นต้องมีความหลากหลายทางชีวภาพ การลดการสูญเสียระหว่างห่วงโซ่อาหาร การสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชน หลักการที่ทรงขึ้นจะช่วยลดช่องว่างระหว่างรายได้ของประชากรและเพิ่มการพึ่งพิงตนเองได้มากขึ้น จะช่วยให้ประชากรรุ่นหลังสนใจในอาชีพเกษตรกรรมมากขึ้น และลดแนวคิดทุนนิยมที่มุ่งสร้างความต้องการด้านวัตถุมากเกินไป จากแนวคิดและข้อกังวลต่างๆ ที่กล่าวมา คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ จึงนำมาพิจารณาในการจัดทำกรอบยุทธศาสตร์การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย ฉบับที่ ๒ ปี พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๗๙</p>	<p>นำประเด็นสำคัญของการพัฒนาระบบอาหาร ที่สอดคล้องกับ SDGs ในการเรียนการสอนวิชาโภชนศาสตร์ หัวข้อ "ความมั่นคงและปลอดภัยด้านอาหารและโภชนาการ"</p>	<p>[ ✓ ]</p> <p>สร้างสรรค์</p> <p>ภูมิปัญญา</p> <p>[ ✓ ] พัฒนาท้องถิ่น</p> <p>[ ✓ ] ด้วยจิตบริการ</p> <p>[ ✓ ] เน้นคุณภาพ</p> <p>มาตรฐาน</p> <p>[ ✓ ] ทำงานแบบมีส่วนร่วม</p> <p>[ ✓ ] บนฐานคุณธรรม (ความหมายของค่านิยมหลัก อยู่ด้านหลัง)</p>
<p>๒ Healthy diet for longevity (ผศ.ดร.ตรุณีวัลย์ วรรธนะวิจิตร)</p> <p>ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์ทำให้อายุขัยเฉลี่ยประชากรสูงขึ้นและสาเหตุการตายส่วนใหญ่เกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และอ้วน เป็นต้น ปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่โรคเรื้อรังข้างต้นคือ พฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบนั่งๆ นอนๆ รูปแบบการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม รวมถึงการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ มีงานวิจัยถึงรูปแบบของอาหารที่ช่วยให้มีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น Mediterranean diet, Portfolio diet หรือ Dash diet นอกจากนี้มีการศึกษาในชุมชนที่มีสัดส่วนประชากรสูงอายุที่แข็งแรงจำนวนมาก เพื่อหาปัจจัยส่งเสริมให้สุขภาพดีและอายุยืน โดยเรียกชุมชนเหล่านี้ว่า Blue Zones ได้แก่ Okinawa ญี่ปุ่น, Loma Linda สหรัฐอเมริกา, Sardinia อิตาลี, Ikaria กรีซ และ Nicoya คอสตาริกา</p> <p>ปัจจัยร่วมในรูปแบบอาหารเพื่อสุขภาพคือรับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น เลือกโปรตีนจากพืชเป็นส่วนใหญ่ หรือใช้โปรตีนจากปลาหรือสัตว์ปีก ถั่วและธัญพืชไม่ขัดสี เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำหรือถ้าใช้อาหารที่มีไขมันสูงควรปรับชนิดของไขมัน ลดไขมันอิ่มตัวและเพิ่มกรดไขมันไม่อิ่มตัว</p>	<p>นำประเด็นสำคัญ สอดแทรก ในการเรียนการสอนวิชา โภชนศาสตร์</p>	

สรุปเนื้อหาที่เข้าประชุม	คาดว่าจะนำไปใช้ประโยชน์	สอดคล้องกับค่านิยมหลัก
<p>เชิงเดี่ยว (MUFA) ใช้น้ำตาลและเกลือให้น้อยที่สุด รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ควรรับประทานเพียง ๘๐% ของความรู้สึกล้ม เพื่อให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดื่มน้ำสะอาดเพียงพอ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า หรือถ้าดื่ม ไม่เกิน ๑-๒ ดริงก์ ต่อวัน นอกจากปัจจัยเรื่องอาหาร พฤติกรรมการใช้ชีวิตก็มีส่วนสำคัญ ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกาย และ/หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สุขภาพจิตดีไม่เครียด รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีสังคมได้พบปะพูดคุยกับผู้คน มีกิจกรรมทางศาสนาและมีครอบครัวที่อบอุ่น โดยสรุปควรจะมุ่งเน้นทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตและรูปแบบอาหารที่เหมาะสมหรือตามหลัก ๓ อ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย เพื่อที่จะมีสุขภาพดีและอายุยืน</p>		
<p>๓. อย. ๔.๐ กับการส่งเสริมอาหารสุขภาพ : FDA approach ๔.๐ to promote healthy diet (ดร.ทิพย์วรรณ ปริญาศิริ)</p> <p>ภายใต้นโยบาย Thailand ๔.๐ ที่มุ่งเน้นเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม หรือที่เรียกว่า Valued-Based Economy โดยเปลี่ยนจากการผลิตสินค้าที่มีเหมือนกันทั่วโลกให้เป็นสินค้าเชิงนวัตกรรม เน้นการขับเคลื่อนประเทศด้วยเทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม ตลอดจนเปลี่ยนภาคการผลิตไปสู่การบริการมากขึ้น ทั้งนี้อุตสาหกรรมอาหารจัดเป็นหนึ่งในกลุ่มเป้าหมายนี้ โดยมีการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารที่มุ่งตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคเฉพาะกลุ่มมากขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑ อาหารพรีเมียม (Premium food) เป็นอาหารที่มีคุณภาพสูง เป็นที่ยอมรับ มีกระบวนการตรวจรับรองกระบวนการผลิต ได้รับการรับรองสถานที่ผลิต ศึกษาลักษณะเด่นเป็นพิเศษ เช่น ผ่านการรับรองด้านเกษตรอินทรีย์</li> <li>๒ อาหารที่มีคุณสมบัติพิเศษเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ (Functional food) เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเฉพาะ เช่น อาหารทางการแพทย์ (medical food) ที่ใช้สำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรค และอาหารเฉพาะบุคคลที่ต้องการบริโภคเป็นพิเศษ เช่น ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์</li> <li>๓ อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy food) เป็นอาหารที่มีคุณภาพ ความปลอดภัย และคุณค่าทางโภชนาการ มีส่วนประกอบของสารสกัดหรือสารสำคัญต่างๆ และมีการกล่าวอ้างทางสรรพคุณหรือประโยชน์ต่อสุขภาพ</li> </ol> <p>อย่างไรก็ตาม การวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อให้เกิดนวัตกรรมนั้น ต้องคำนึงถึงความปลอดภัย คุณภาพ และผลผลิตของผลิตภัณฑ์เป็นสำคัญ</p>	<p>นำเนื้อหาที่ update สอดแทรก ในการเรียนการสอนวิชา โภชนศาสตร์ หัวข้อ “ความมั่นคงและปลอดภัยด้านอาหารและโภชนาการ”</p>	
<p>๔. Update Thai DRI</p> <p>ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (รศ.ดร.สุปราณี แจ่มบำรุง)</p> <p>ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย เรียกว่า DRI จัดทำครั้งแรกในปี ๒๕๑๖ ปรับปรุงครั้งต่อมาในปี ๒๕๓๘ ฉบับปัจจุบัน ใช้เมื่อปี ๒๕๔๖ ปัจจุบันกำลังปรับปรุงโดยคณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันสำหรับคนไทย เนื่องจากสารอาหารมีจำนวนมาก ทั้งอาหารมหภาค และสารอาหารจุลภาค มีน้ำและอิเล็กโทรไลต์ จึงต้องการข้อมูลการวิจัยและข้อมูลทางระบาดวิทยาในการกำหนดปริมาณและชนิดของอาหาร</p> <p>การกระจายตัวของสารอาหารมหภาคในผู้ใหญ่ มีดังนี้ carbohydrate ๔๕-๖๕% protein ๑๐-๑๕% และ fat ๒๐-๓๕% ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน สำหรับวิตามิน เน้นความต้องการของ folate และปริมาณของ folate ที่พบในอาหารว่าเพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือไม่ อย่างไร</p> <p>ปริมาณไขมันทั้งหมดที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (ดร.ทิพย์เนตร อริยปิณฑ์)</p> <p>ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย จำเป็นต้องได้รับจากอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งขึ้นอยู่กับอายุ กิจกรรมทางกายและพลังงานทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวัน การกินไขมันต้องคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณของไขมัน เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานจากไขมันและกรดไขมันจำเป็น (กรดไลโนเลอิก และกรดอัลฟา-ไลโนเลนิก) ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน</p> <p>ผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ ๑๙ ปีขึ้นไป ควรได้รับพลังงานจาก TF ๒๐-๓๕%E SFA ไม่เกิน ๑๐%E</p>	<p>นำเนื้อหาที่ update สอดแทรก ในการเรียนการสอนวิชา โภชนศาสตร์ หัวข้อ “สารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกาย”</p>	

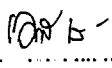
สรุปเนื้อหาที่เข้าประชุม	คาดว่าจะนำไปใช้ประโยชน์	สอดคล้องกับค่านิยมหลัก
<p>PUFA ๖-๑๑%E EPA+DHA ๐.๒๕-๒ กรัม/วัน และกรดไขมันทรานส์ น้อยกว่า ๑%E ส่วน MUFA คำนวณได้จากส่วนต่างของพลังงานจากไขมันรวมทั้งหมดกับ SFA, PUFA, TFA อาจได้รับถึง ๑๕-๒๐% ขึ้นกับ %E ของพลังงานจากไขมันรวมทั้งหมด</p> <p><b>ปริมาณอ้างอิงธาตุเหล็กที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (รศ.ดร. พัทธณี วินิจจะกุล)</b></p> <p>ธาตุเหล็กเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย อยู่ในโครงสร้างของสารฮีโมโกลบิน ซึ่งมีหน้าที่สำคัญต่อการมีชีวิต คือการนำออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย เหล็กยังมีความสำคัญในพัฒนาการของสมอง การใช้พลังงานในร่างกายเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์หลายชนิด ร่างกายมีระบบควบคุมกำกับให้ปริมาณธาตุเหล็กมีมากเพียงพอต่อความต้องการ โดยมีสะสมสำรองไว้ในตับและระบบ reticuloendothelial และยังมีกระบวนการนำธาตุเหล็กจากการแตกทำลายตามอายุเมื่อดเลือดแดงกลับมาใช้ การดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหาร ยังผันแปรกลับกับภาวะธาตุเหล็กของบุคคลและภาวะทางสรีรวิทยา ดังนั้น กลุ่มที่เสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็กได้แก่ เด็ก หญิงตั้งครรภ์ และหญิงวัยเจริญพันธุ์</p> <p>ทารกแรกเกิดถึง ๖ เดือน ไม่มีการกำหนดค่าธาตุเหล็กที่ควรได้รับ แต่แนะนำให้ทารกได้รับนมแม่อย่างเดียว จะได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ แต่หลังจาก ๖ เดือนต้องได้รับอาหารเสริมตามวัย การกำหนดปริมาณอ้างอิงธาตุเหล็กที่ควรได้รับจากอาหาร ใช้วิธี factorial คือการคำนวณปริมาณธาตุเหล็กที่ร่างกายต้องการ โดยพิจารณาจากการสูญเสียธาตุเหล็กจากร่างกายในแต่ละวัน ในวัยผู้ใหญ่ ผู้ชายเมื่อพ้นระยะที่มีการเจริญเติบโตจะต้องการธาตุเหล็กเพื่อทดแทนสิ่งที่สูญเสียในแต่ละวัน ส่วนหญิงวัยเจริญพันธุ์มีการสูญเสียเลือดจากประจำเดือน ในผู้หญิงหมดประจำเดือนแล้วต้องการธาตุเหล็กเพื่อทดแทนการสูญเสียเหล็กจากร่างกายในแต่ละวัน เนื่องจากไม่มีข้อมูลจากการวิจัยของคนไทย จึงต้องใช้ข้อมูลการสูญเสียธาตุเหล็กจากประชากรในประเทศตะวันตก แต่ปรับค่าตามน้ำหนักตัวมาตรฐานของคนไทย</p> <p><b>ข้อกำหนดปริมาณโฟเลตที่แนะนำให้บริโภค (รศ.ดร. ตรุณี ขวัญบุญจัน)</b></p> <p>โฟเลตจัดเป็นสารอาหารที่อยู่ในกลุ่มวิตามินที่ละลายในน้ำ ทำหน้าที่เป็น coenzyme ในปฏิกิริยาที่เกี่ยวข้องกับกรดนิวคลีอิกและกรดอะมิโน เมื่อร่างกายได้รับโฟเลตไม่เพียงพอจะทำให้เกิดอาการแสดงออกด้วยโรคโลหิตจาง หญิงตั้งครรภ์ต้องการเลตเพิ่มขึ้นเพื่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ และป้องกันความเสี่ยงของการเกิดหลอดประสาทของทารกในครรภ์ปิด (neural tube defects) ปริมาณโฟเลตที่ควรได้รับ สำหรับผู้ใหญ่ วันละ ๓๐๐ ไมโครกรัม</p>		
<p><b>๕. Fulfillment of dietary needs for the first ๑๐๐๐ days</b></p> <p>Impact of obesity and high weight gain in pregnancy (รศ.พญ. จรินทร์ทิพย์ สมประสิทธิ์)</p> <p>ภาวะอ้วนเป็นการสะสมของเซลล์ไขมัน มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับฮอร์โมนเพศ ทั้ง androgen และ estrogen รวมทั้งเกี่ยวข้องกับภาวะคีโตนูรินด้วย ทำให้มีผลต่อการเจริญพันธุ์ และยังพบว่าภาวะอ้วนเกี่ยวข้องกับการเจริญเข้าสู่วัยสาว โดยทำให้เด็กหญิงเข้าสู่วัยสาวเร็วและมีประจำเดือนมาเร็วขึ้น และมีผลต่อความสม่ำเสมอของประจำเดือน รวมทั้งพบว่าภาวะถุงน้ำรังไข่ เกี่ยวข้องโดยตรงกับภาวะอ้วนส่งผลให้เกิดภาวะไม่ตกไข่เรื้อรัง และลักษณะประจำเดือนผิดปกติ หญิงตั้งครรภ์ที่มี BMI &gt; ๔๐ มีโอกาสเกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้สูงถึง ๘ เท่าของกลุ่มที่มี BMI ปกติ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด การตั้งครรภ์เกินกำหนด การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ ภาวะทางเดินหายใจอุดตันระหว่างการหลับ</p> <p><b>นโยบายด้านโภชนาการในแม่และเด็กของประเทศไทย (นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย)</b></p> <p>นโยบายกระทรวงสาธารณสุขด้านโภชนาการ ๑,๐๐๐ วันแรกของชีวิต มีดังนี้</p> <p><b>นโยบาย ๑.</b> การบูรณาการโภชนาการ ๑๐๐๐ วันแรกของชีวิตในยุทธศาสตร์/แผนงาน/โครงการ ระดับเขตสุขภาพ จังหวัด อำเภอและตำบล โดยขับเคลื่อนผ่าน MC+ board</p> <p><b>นโยบาย ๒.</b> การยกระดับคุณภาพการให้บริการโภชนาการในระบบสุขภาพ เน้นคลินิกฝาก</p>	<p>นำเนื้อหาที่ update สอดแทรก ในการเรียนการสอนวิชาโภชนศาสตร์ หัวข้อ "โภชนาการในช่วงวัยต่างๆ ของชีวิต"</p>	

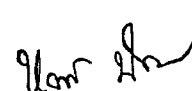
สรุปเนื้อหาที่เข้าประชุม	คาดว่าจะนำไปใช้ประโยชน์	สอดคล้องกับค่านิยมหลัก
<p>ครรภ์ หลังคลอดและคลินิกสุขภาพเด็กดี เชื่อมโยงขยายผลสู่ชุมชน</p> <p><b>นโยบาย ๓</b> การพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านโภชนาการ เพิ่มบทบาทและอัตรากำลังนักโภชนาการในทุกกระดับ</p> <p><b>นโยบาย ๔</b> การเสริมสร้างความเข้มแข็งของเครือข่าย ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น ทั้งภาครัฐและเอกชน</p> <p><b>นโยบาย ๕</b> การพัฒนาคุณภาพระบบข้อมูลทางโภชนาการสตรีและเด็กปฐมวัย ให้ครอบคลุม ถูกต้อง และทันเวลา</p>		
<p>๖. Feeding of young children and food-based recommendations</p> <p>Breast feeding and breast milk intakes in Thai children; breast milk quality and adequacy for growth of young children (อ.ดร. ทิพวัลย์ พงษ์เจริญ)</p> <p>สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของไทยเมื่อปี ๒๕๕๕ พบว่าแม่การเริ่มให้นมแม่ในวันแรกหลังคลอดจะพบสูงถึง ๘๕.๒% แต่การปฏิบัติตามคำแนะนำในการใหญ่ได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวในเด็ก ๐-๕ ปี กลับพบเพียง ๑๒.๓% โดยทารกจำนวนมากได้รับน้ำ ของเหลวอื่น หรืออาหารในช่วงอายุนี้ ทั้งนี้ พบแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นเป็น ๒๓.๑% ในการสำรวจช่วงปี ๒๕๕๘-๒๕๕๙ การปฏิบัติตามแบบแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เหมาะสมของไทย ยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุข แม้จะมีการแก้ไขมาอย่างต่อเนื่อง</p> <p>Optimizing food-based recommendations for infants &amp; young children (รศ. ดร. นิภา โรจน์รุ่งวศินกุล)</p> <p>ทารกแรกเกิดควรได้กินนมแม่อย่างเดียวเป็นเวลา ๖ เดือนแรกของชีวิต ส่วนทารกและเด็กเล็ก อายุ ๖-๒๓ เดือน ควรได้รับอาหารเสริมตามวัย การได้รับสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่เหมาะสมกับช่วงเวลา จะทำให้เด็กมีพัฒนาการและสุขภาพที่ดีต่อไปในอนาคต</p> <p><b>กลุ่มทารกอายุ ๖-๘ เดือน</b> กินนมแม่ ร่วมกับอาหารเสริมตามวัย วันละ ๒ มื้อ โดยป้อนข้าวบดมื้อละ ๔๐ กรัม หรือ ๘๐ กรัมต่อวัน ร่วมกับกลุ่มอาหารโปรตีนทุกมื้อ เช่น ไข่ครึ่งฟอง สลัดกับเนื้อสัตว์ต่างๆ อย่างน้อย ๑ ช้อนกินข้าว ควรเป็น ตับ ปลา และไก่ แต่ละชนิดอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ควรมีผักที่อ่อนนุ่มอย่างน้อย ๑ ช้อนกินข้าวทุกมื้อ ผลไม้ ยังไม่ใช่แหล่งอาหารสำคัญในวันนี้ อาจเริ่มหัดให้กินเพื่อการเรียนรู้วันละมื้อ กลุ่มน้ำมันใช้ในการประกอบอาหารเด็กเท่าที่จำเป็น</p> <p><b>กลุ่มทารกอายุ ๙-๑๑ เดือน</b> กินนมแม่ ร่วมกับอาหารเสริมตามวัย เพิ่มเป็นวันละ ๓ มื้อ โดยป้อนข้าวบดมื้อละ ๔๐ กรัม หรือ ๑๒๐ กรัมต่อวัน ร่วมกับกลุ่มอาหารโปรตีนทุกมื้อ เช่น ไข่ ๑ ฟอง สลัดกับเนื้อสัตว์ต่างๆ ๑-๒ ช้อนกินข้าว ควรเป็น ตับ ปลา และไก่ แต่ละชนิดอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ควรมีผักที่อ่อนนุ่มอย่างน้อย ๑-๒ ช้อนกินข้าวทุกมื้อ หรืออย่างน้อย ๒ ใน ๓ มื้อ ค่อยๆ เพิ่มผลไม้ เป็นวันละ ๒ มื้อ กลุ่มน้ำมันใช้ในการประกอบอาหารเด็กเท่าที่จำเป็น</p> <p><b>กลุ่มทารกอายุ ๑๒-๒๓ เดือน</b> ในกรณีที่ไม่ได้กินนมแม่แล้ว ให้ดื่มวันละ ๒ แก้ว แก้วละอย่างน้อย ๒๐๐ มล โดยป้อนข้าวสวายนุ่มๆ มื้อละ ๑ ทักพี ประมาณ ๖๐ กรัม หรือ ๑๘๐ กรัมต่อวัน ร่วมกับกลุ่มอาหารโปรตีนทุกมื้อ เช่น ไข่ ๑ ฟอง สลัดกับเนื้อสัตว์ต่างๆ ๒ ช้อนกินข้าว ควรเป็น ตับ ปลา และไก่ แต่ละชนิดอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ควรค่อยๆ เพิ่มผักเป็น ๓-๔ ช้อนกินข้าวในแต่ละมื้อ หรืออย่างน้อย ๒ ใน ๓ มื้อ และอย่างน้อยครึ่งหนึ่งเป็นผักใบเขียว ควรมีผลไม้ อย่างน้อยวันละ ๒ มื้อ กลุ่มน้ำมันใช้ในการประกอบอาหารเด็กเท่าที่จำเป็น</p>	<p>นำเนื้อหาที่ update สอดแทรก ในการเรียนการสอนวิชา โภชนศาสตร์ หัวข้อ “โภชนาการในช่วงวัยต่างๆ ของชีวิต”</p>	
<p>๗ โภชนาการและสุขภาพกระดูก (พญ. อุมพร สุทัศน์วรุตติ)</p> <p>การดูแลสุขภาพกระดูก ประกอบด้วยการบริโภคอาหารที่มีสารอาหารสำคัญสำหรับกระดูก อย่างพอเพียงและการออกกำลังกาย โดยต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็กเพื่อให้มีมวลกระดูกสูงสุด มากเต็มศักยภาพของกรรมพันธุ์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของโรคกระดูกพรุน</p> <p>สารอาหารที่สำคัญมากสำหรับกระดูก คือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม โปรตีน วิตามินดี วิตามินซี วิตามินเค และฟลูออไรด์ นอกจากนี้ยังมีสารอาหารอื่นๆ อีกหลายชนิดที่จำเป็นสำหรับกระดูก เช่น วิตามินเอ วิตามินซี สังกะสี ทองแดงและแมงกานีส เป็นต้น ปริมาณสารอาหารต่างๆ เหล่านี้ที่ควรได้รับประจำวัน ปัจจุบันฉบับปี ๒๕๔๖ ขณะนี้อยู่ระหว่างการ</p>	<p>นำเนื้อหาที่ update สอดแทรก ในการเรียนการสอนวิชา โภชนศาสตร์ หัวข้อ “สารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกาย”</p>	

สรุปเนื้อหาที่เข้าประชุม	คาดว่าจะนำไปใช้ประโยชน์	สอดคล้องกับค่านิยมหลัก
<p>ทบทวนและปรับปรุง โดยมีข้อมูลเพิ่มมากขึ้นจากการศึกษาวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ จากการทบทวนครั้งนี้ พบว่า DRIs ของฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และวิตามินเค ไม่แตกต่างจากที่กำหนดไว้เดิม ส่วน DRIs ของแคลเซียม มีค่าเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย และ DRIs ของวิตามินดี เพิ่มขึ้นทุกกลุ่มอายุ ทั้งนี้ การกำหนด DRIs ของแคลเซียมและวิตามินดี อาศัยสุขภาพของกระดูกเป็นตัวชี้วัด</p>		
<p>๘ อาหารและโภชนาการในผู้ที่มีภาวะกล้ามเนื้อดกถอยอ่อนแรง (ผศ.ดร. นพ. วีระเดช พิตประเสริฐ)</p> <p>เมื่ออายุเพิ่มขึ้นร่างกายจะสูญเสียมวลกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อดกถอยอ่อนแรง ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต ภาวะกล้ามเนื้อดกถอยอ่อนแรง พบมากในผู้ที่ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายที่เหมาะสมสามารถป้องกันภาวะนี้ได้ นอกจากนี้ภาวะโภชนาการที่ดี โดยเฉพาะการได้รับโปรตีนและพลังงานอย่างเพียงพอ มีส่วนช่วยยับยั้งภาวะกล้ามเนื้อดกถอยอ่อนแรงได้ European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN) มีคำแนะนำว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑) ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ควรบริโภคโปรตีน อย่างน้อย ๑.๐-๑.๒ กรัม/ นน. ตัว ๑ กก. /วัน</li> <li>๒) ผู้สูงอายุที่มีภาวะทุพโภชนาการหรือมีความเสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการ เนื่องจากความเจ็บป่วย ควรบริโภคโปรตีน อย่างน้อย ๑.๒-๑.๕ กรัม/ นน. ตัว ๑ กก. /วัน หรือมากขึ้นในกรณีเจ็บป่วยรุนแรง</li> <li>๓) ผู้สูงอายุทุกคน ควรออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ</li> </ol>	<p>นำเนื้อหาที่ update สอดแทรก ในการเรียนการสอนวิชาโภชนศาสตร์ หัวข้อ “โภชนาการในช่วงวัยต่างๆ ของชีวิต”</p>	
<p>๙. ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุไทย (รศ.ดร. ประไพศรี ศิริจักรวาล)</p> <p>การมีข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้มีสุขภาพดีและลดความเสี่ยงต่อโรคไม่เรื้อรังจึงมีความสำคัญ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดทำ “แนวทางปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ” ขึ้นเมื่อปี ๒๕๕๖ ได้แนะนำปริมาณพลังงานที่ควรได้รับเท่ากับ ๑๖๐๐ กิโลแคลอรี</p> <p>ข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุไทย ได้พิจารณาร่วมกันกับข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุขององค์การอนามัยโลก และโภชนบัญญัติเดิม จัดทำเป็น โภชนบัญญัติ ๙ ประการของผู้สูงอายุไทย</p>	<p>นำเนื้อหาที่ update สอดแทรก ในการเรียนการสอนวิชาโภชนศาสตร์ หัวข้อ “โภชนาการในช่วงวัยต่างๆ ของชีวิต”</p>	

หมายเหตุ

- กรณีไปราชการเป็นที่: ผู้ยืมเงิน/ผู้เขียนรายงานการเดินทางเป็นผู้สรุปรายงาน
- ผู้บริหาร หมายถึง อธิการบดี รองอธิการบดี ผู้ช่วยอธิการบดี คณบดี รองคณบดี ผู้อำนวยการศูนย์/สำนัก/สถาบันรองผู้อำนวยการศูนย์/สำนัก/สถาบัน

ลงชื่อ  ผู้สรุปรายงาน  
(นางสาวอมวดี เกียรติศิริ)

ลงชื่อ  หัวหน้าหน่วยงาน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ท้ายชนก บัวเจริญ)  
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์



# บันทึกข้อความ

คณะพยาบาลศาสตร์  
 เลขรับที่ 1538  
 วันที่ 29 ก.ย. 2560  
 เวลา 09.10

ส่วนราชการ กลุ่มวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์  
 ที่

วันที่ ๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขอไปราชการ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวเอมวดี เกียรติศิริ และบุคคลดังต่อไปนี้ -

มีความจำเป็นต้องไปราชการเพื่อ [ ]อบรม [X] ประชุม [ ] สัมมนา [ ] อื่นๆ เรื่อง ประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๑ “อาหารสุขภาพเพื่อชีวิต. Healthy Diet for Life” สถานที่ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา จังหวัด กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐ - ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๐ ออกเดินทางเวลา ๕.๐๐น. กลับถึงเวลา ๑๙.๐๐น. มีกำหนด ๓ วัน

โดยขออนุญาต [ ] ใช้รถยนต์ [ ] ไม่ใช้รถยนต์ [X] ใช้รถยนต์ส่วนตัวหมายเลขทะเบียน ณอ ๒๒๓๗ กรุงเทพมหานคร  
 ข้าพเจ้า [ ] ไม่ขอเบิกค่าใช้จ่ายใดๆ ในการไปราชการครั้งนี้

[X] ขอเบิกค่าใช้จ่ายต่างๆ ซึ่งจะต้องจ่ายงบประมาณการต่อไปนี้

ค่าเบี้ยเลี้ยงเดินทาง	๐ บาท	ค่าที่พัก	๐ บาท
ค่ายานพาหนะ	๑,๖๐๐ บาท	ค่าลงทะเบียน	๓,๖๐๐ บาท
ค่าวัสดุเชื้อเพลิง	๐ บาท	รวม	๕,๒๐๐ บาท

ค่าใช้จ่ายตามประมาณการดังกล่าวมานี้ ข้าพเจ้าใครขอเบิกจากเงิน

[ ] เงินรายได้ [X] เงินงบประมาณ [ ] เงินอื่นๆ (ระบุ) -

ของหน่วยงาน กลุ่มวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ โครงการ

รหัส

ในวงเงิน ๕,๒๐๐ บาท (ห้าพันสองร้อยบาทถ้วน)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

*(Signature)*

(นางสาวเอมวดี เกียรติศิริ)  
 ตำแหน่ง อาจารย์

<p>ความเห็นของประธานโปรแกรมวิชา/หัวหน้าหน่วยงาน</p> <p><i>(Signature)</i></p> <p>ลงชื่อ .....          ๒๘ กันยายน ๒๕๖๐</p>	<p>ความเห็นของคณะ/สำนัก/กอง</p> <p>ลงชื่อ .....</p> <p>คณบดี/ผอ.สำนักฯ/ผอ.สถาบันฯ</p>
<p>ความเห็นของหัวหน้าหน่วยงานพาหนะ</p> <p>[ ] ให้ใช้รถยนต์ ... .. หมายเลขทะเบียน          โดยให้ ..... เป็นพนักงานขับรถ</p> <p>[ ] ไม่สามารถจัดรถให้ได้</p> <p>ลงชื่อ .....</p>	<p>เรียน อธิการบดี</p> <p>.....</p> <p>ลงชื่อ .....</p> <p>ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี</p>
<p>[X] อนุมัติ [ ] ไม่อนุมัติ</p> <p><i>(Signature)</i></p> <p>คณบดี ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี</p> <p>วันที่ ..... เดือน 29 ก.ย. 2560 พ.ศ. ....</p>	<p>[ ] อนุมัติ [ ] ไม่อนุมัติ</p> <p>.....</p> <p>อธิการบดี/รองอธิการบดีที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....</p>

รายชื่อผู้ไปราชการ

ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพมหานคร ประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๑ "อาหารสุขภาพเพื่อชีวิต:  
Healthy Diet for Life"

ระหว่างวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐ - ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๐ ออกเดินทางเวลา ๕.๐๐น. กลับถึงเวลา ๑๙.๐๐น.

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง
๑. นางสาวเอมวดี เกียรติศิริ	อาจารย์



การประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๑  
 “อาหารสุขภาพเพื่อชีวิต: Healthy Diet for Life”

๑๐-๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๐ ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพฯ

คณะกรรมการอำนวยการสมาคมฯ  
 ที่ปรึกษาคณะมนตรี

- ศ.เกียรติคุณ นพ.โกวิท ตันติศิริพันธ์
- ศ.เกียรติคุณ นพ.จอมจักร จันทรสกุล
- ศ.เกียรติคุณ นพ.เทพ ทิมะทองคำ
- ศ.เกียรติคุณ ดร.สิริภรท์ พิบูลนิยาม
- ศ.เกียรติคุณ นพ.อารี วัลยะเสวี
- รศ.ดร.สุปราณี แจ่มบำรุง
- รศ.พญ.อุมาพร สุทัศน์วราวุฒิ
- ดร.สมใจ วิชัยดิษฐ
- นายสง่า ดามาพงษ์
- ภญ.วิณะ วีระไวทยะ

ที่ปรึกษา

- รศ.ดร.พัทธนันท์ วัฒนกิจกุล
- รศ.ดร.สิริชัย อติศักดิ์วัฒนาศรี
- ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล
- ผศ.ดร.อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ
- ดร.ทิพย์วรรณ ปริญาศิริ
- ดร.เนตรนภัส วัฒนสุขชาติ
- นพ.ณรงค์ สายวงศ์
- พญ.นภาพรพรรณ วีระยอดสาทุกุล
- นางพิมพ์พิศ ตฤยพัชร

นายกสมาคมฯ

ศ.เกียรติคุณ พญ.จุฬารัตน์ รุ่งพิสุทธิพงษ์

อุปนายก

รศ.ดร.พญ.นลินี จงวิริยะพันธ์

เลขาธิการ

ผศ.ดร.ทิพย์เนตร อริยบัณฑิตพันธ์

เหรัญญิก

ผศ.ดร.เรวดี จงสุวัฒน์

นายทะเบียน

ผศ.ดร.พัชราณี ภาวัตกุล

ปฎิบัติ

รศ.ดร.ภญ.จงจิตร อังคะหวานิช

วิชาการ

ผศ.ดร.วันทนี ภารียงสินยศ

กรรมการ

รศ.ดร.กรรณิ ชวัญบุญจีน

รศ.เบญจมา มุกตพันธ์

รศ.ดร.ปาริฉัตร หงสประภาส

รศ.พญ.ลัดดา เหมะสุวรรณ

รศ.ดร.สมศรี เจริญเกียรติกุล

ผศ.ดร.นิภา ไร่รุ่งวศินกุล

อ.ดร.ทวีศักดิ์ เตชะภริยงไกร

ดร.ศักดา พริ้งสำนึก

ดร.พญ.สายพิน ไซดิวิเชียร

ดร.สุภจิรดา นพจินดา

นางจุรีรัตน์ ห่อเกียรติ

นางนันทยา จงใจเทศ

นางไฮรินทร์ กุลพงศ์

นางอนงค์ สุนทรานนท์

ที่ TCN บ.๐๐๑/๒๕๖๐

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

คณะกรรมการอาหาร  
 เลขรับที่ 569  
 วันที่ 11 มิ.ย. 2560  
 เวลา 19.30

เรื่อง ขอเชิญร่วมประชุมและส่งผลงานร่วมนำเสนอในการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๑  
 เรียน คุณบดี  
 สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดการประชุม

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มุ่งเผยแพร่ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ โดยได้จัดการประชุมวิชาการประจำปีต่อเนื่องมาตั้งแต่ก่อตั้ง และได้กำหนดให้การประชุมในปี ๒๕๕๙ เป็นการประชุมโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑ สำหรับปี ๒๕๖๐ นี้ สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ ร่วมกับภาคีเครือข่ายด้านอาหารและโภชนาการ ทั้งภาครัฐ เอกชน สถาบันการศึกษา และองค์กรต่างๆ ได้กำหนดจัดการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๑ ขึ้น ว่าด้วยเรื่อง “อาหารสุขภาพเพื่อชีวิต” ในวันที่ ๑๐-๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๐ ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพมหานคร โดยได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเสด็จเป็นองค์ประธานในพิธีเปิดการประชุม ในวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ มุ่งหวังให้การประชุมครั้งนี้ เป็นเวทีสำคัญสำหรับนักโภชนาการ นักกำหนดอาหาร แพทย์ พยาบาล นักวิชาการด้านการเกษตรและอาหาร ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านสุขภาพและผู้สนใจทั่วไป ได้เพิ่มพูนความรู้และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างกัน ด้วยรูปแบบการนำเสนอที่หลากหลาย อาทิ การบรรยายพิเศษ การอภิปราย การนำเสนอผลงานทางวิชาการทั้งแบบปากเปล่า และโปสเตอร์ คาดว่า จะมีผู้สนใจเข้าร่วมประชุมครั้งนี้กว่า ๑,๐๐๐ คน

ในการนี้ สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ จึงขอเชิญท่านและบุคลากรในหน่วยงานของท่านลงทะเบียนเข้าร่วมประชุมและส่งผลงานทางวิชาการเข้าร่วมนำเสนอในการประชุมวิชาการครั้งนี้ โดยผู้เข้าร่วมประชุมมีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายต่างๆ ได้ตามระเบียบของกระทรวงการคลัง ตามหนังสือที่ กค ๐๔๐๙.๗/ว.๕๑ ลงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๘ โดยได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาแล้ว ท่านสามารถติดตามข่าวสารการประชุมเพิ่มเติม รวมถึงส่งผลงานทางวิชาการ และลงทะเบียน ได้ทาง website <http://nutritionthailand.org/tcnmeeting/home.php>

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความสนใจในการร่วมประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติครั้งนี้ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.จุฬารัตน์ รุ่งพิสุทธิพงษ์)

นายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

สำนักงานเลขานุการการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๑ บริษัท มายด์ แมท ออแกไนเซอร์ จำกัด

เลขที่ ๓๙ ซอยติวานนท์ ๒๔ ต.บางกระสอ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๘๑ ๗๐๑ ๘๓๔๕ โทรสาร ๐๒ ๙๕๐ ๗๔๒๓ Email: [tcn.conference@gmail.com](mailto:tcn.conference@gmail.com)



บริษัท ไร่ชา ไร่ชา ไร่ชา จำกัด  
เลขที่ ๖๖๖ ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพฯ

รับ  
เงิน

1,000,000.00

- ไร่ชา ไร่ชา ไร่ชา จำกัด  
ตามบัญชีที่แนบมา

รับ  
เงิน  
๖๖๖.๖๖

บริษัท ไร่ชา ไร่ชา ไร่ชา จำกัด

รับ  
เงิน

๖๖๖.๖๖



การประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๑  
 “อาหารสุขภาพเพื่อชีวิต: Healthy Diet for Life”

๑๐-๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๐ ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพฯ

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายด้านอาหารและโภชนาการจะจัดการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๑ ขึ้น ภายใต้หัวข้อเรื่อง “อาหารสุขภาพเพื่อชีวิต” โดยตัวอย่างการบรรยายพิเศษและการอภิปรายกลุ่ม ได้แก่

- Healthy food systems for healthy life
- Fulfillment of the dietary need in the first thousand days
- Feeding of infant and young children
- Diet to enhance growth and long bone health
- Healthy diet for longevity
- Thai food as healthy food
- Eating style and trend: Is it healthy?
- Special diet for special conditions
- Regulatory approach to promote healthy food and diets
- Communication to promote healthy diet

**การนำเสนอผลงานวิชาการ**

การประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๑ เปิดรับผลงานทางวิชาการเข้าประกวดใน ๓ กลุ่ม ทั้งรูปแบบการนำเสนอแบบปากเปล่า (Oral Presentation) และการนำเสนอแบบโปสเตอร์ (Poster Presentation) ได้แก่

- ☆ งานวิจัยทางคลินิก
- ☆ งานวิจัยด้านชุมชน และ
- ☆ งานวิจัยวิทยาศาสตร์พื้นฐาน

**อัตราค่าลงทะเบียน**

ประเภทผู้ลงทะเบียน	ภายในวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๐	หลังจากวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๐
สมาชิกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ	๓,๒๐๐ บาท	๓,๕๐๐ บาท
สมาชิกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ ที่อายุมากกว่า ๖๐ ปี		๒,๐๐๐ บาท
สมาชิกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ ที่เป็นนักศึกษา		๒,๐๐๐ บาท
บุคคลทั่วไป	๓,๖๐๐ บาท	๔,๐๐๐ บาท

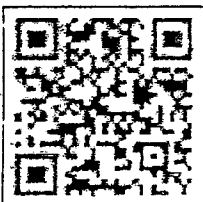
**เลขที่บัญชีสำหรับโอนเงินค่าลงทะเบียน**

- ❖ กรณีต้องการให้ระบุวันที่ในใบเสร็จเป็นวันที่โอนเงิน กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ สาขาราชเทวี ประเภทบัญชี ออมทรัพย์ เลขที่ ๑๒๓-๔-๖๒๗๑๐-๕ ชื่อบัญชี “สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย”
- ❖ กรณีต้องการให้ระบุวันที่ในใบเสร็จเป็นวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐ กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียนเข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาสถาบันโรคผิวหนัง เลขที่ ๙๘๒-๙-๙๑๐๕๖-๓ ชื่อบัญชี “นางเรวดี จงสุวัฒน์”

**\*\*ใบเสร็จสำหรับค่าลงทะเบียนที่โอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ จะนำส่งทางไปรษณีย์ตามที่อยู่ที่ท่านแจ้งไว้ ภายใน ๓๐ วัน นับจากวันที่ท่านแจ้งการชำระเงิน**

**\*\*การโอนเงินผิดบัญชี และต้องการให้แก้ไขวันที่ในใบเสร็จ ผู้ลงทะเบียนต้องชำระค่าภาษีและค่าดำเนินการตามที่สมาคมฯ กำหนด**

เปิดรับผลงานทางวิชาการและลงทะเบียนทางออนไลน์ ทาง <http://nutritionthailand.org/tcnmeeting/home.php> หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ [tcn.conference@gmail.com](mailto:tcn.conference@gmail.com)



**กำหนดวันสำคัญ**

- เปิดรับบทความตั้งแต่วันนี้ ถึง
- แจ้งตอบรับ/ปฏิเสธบทความ
- เปิดลงทะเบียนอัตราพิเศษถึง
- วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐
- วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๐
- วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๐